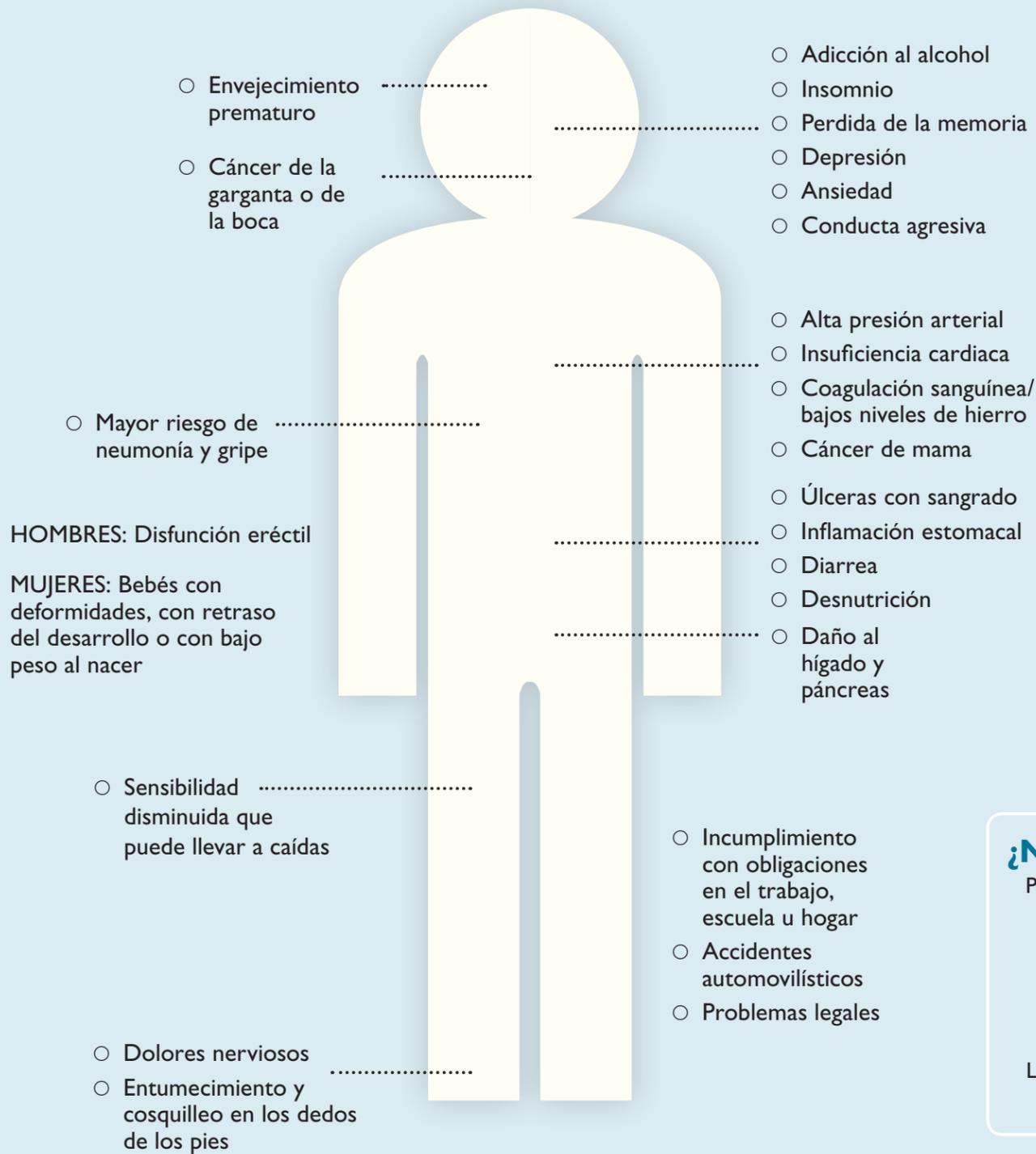


Alcohol *conozca los hechos*

¿Cuáles son los riesgos de beber demasiado?



¿Necesita ayuda?

Para derivación y apoyo emocional gratuitos:

Línea de ayuda para la recuperación de Washington

1-866-789-1511

Línea para adolescentes

1-866-833-6546

¿Qué es una bebida estándar?



Lineamientos para beber con poco riesgo

		Por día	Por semana
Hombres		4	14
Mujeres		3	7
Todos los mayores de 66		3	7

• Si bebe más de esto, pregunte a su médico por maneras de disminuir su consumo.

• Evite el alcohol si tiene menos de 21 años o si está embarazada.

¿Cómo le afecta su consumo?

Consúltelo usted mismo en www.alcoholcreening.org

Washington Recovery Help Line
24-Hr Help for Substance Abuse, Problem Gambling & Mental Health
866-789-1511
www.waRecoveryHelpLine.org

wasbirt
www.dshs.wa.gov/wasbirt

Washington State Department of Social & Health Services
Transforming lives

DSHS 24-470 SP (Rev. 1/17)